

110岁你能活到吗？

艾格尼丝·科迪尼奥拉

2010年1月25日，镇上所有人都来庆祝朱塞佩·戴达110岁生日。她穿着黑色外套、羊毛裙、耐克袜和低跟鞋，坐在厨房里的椅子上。她认识镇上几乎所有居民，但当该镇一名官员开玩笑地说她领了太久的退休金，以后要取消时，她毫不客气地回敬了一个骂人的手势。

111岁老人蒂亚·派皮纳有很多百岁老人共有的特点：他的家庭十分团结向上，自己在社区里较活跃，性格也很坚强。而很多撒丁岛百岁老人的一生就像安东尼奥·孔杜一样——他因突发心脏病去世，享年105岁。病发时他正在放羊，就像他过去100年里的每一天一样。长寿基因固然重要，不过生活态度却更值得学习，这是那些试图在长寿老人身上找到共同点的学者们发现的。

那不勒斯的教授们的调查显示，百岁老人中有82%表示自己关心政治，而65岁以上的老人只有76%表示对政治感兴趣。“参与社会活动和关心政治说明这些老人对未来有希望，同时又能投入到现实中”。其次，80%的百岁老人表示对自己的生活

和工作很满意。

阅读也很重要。71%的百岁老人表示自己经常阅读，而65岁以上的老人中只有32%有阅读习惯。这说明那些长寿老人生活积极而且头脑清晰。

生活态度上，百岁老人会承担应有的责任并且理智地处理问题。这一特点与在饮食习惯上的调查结果相吻合，那就是：有节制和明智。

学者发现撒丁岛百岁老人每天都吃大量奶酪。其次，他们还喜欢蘸着特级橄榄油吃当地生产的面包，是由没有被污染的土地上的小麦生产的。老人们每天喝红酒，红酒中含有大量的抗氧化剂。但他们没有过量摄入，每天最多喝两杯。抗氧化剂能够抑制胰岛素的生成，促进新陈代谢，保护染色体端粒，间接支持线粒体的运作。另外，还有一部分百岁老人会吃大量富含纤维的坚果、水果和蔬菜，很少吃肉。

不过，大部分学者还是认为长寿要归功于基因：性格、生活方式、饮食习惯、睡觉时间、运动倾向、不抽烟以及所有的身体机能等都是由基因决

定的。绝大部分百岁老人的亲人都长寿。一位学者在研究了几千名百岁老人之后写道：“这些老人有19对基因一样，而他们有很多共同点，比如老年痴呆症和心脑血管疾病的时间较晚。”这些基因使他们能够有效地利用自身能源。通过分析百岁老人及其子女的红血球，科学家们发现他们体内的脂肪颗粒比常人的大且富含棕榈油酸，导致其生理周期比常人慢很多，而且会随着新陈代谢轻微波动，从而预防动脉硬化和高血压等疾病。

还有很多学者更看重良好的习惯和爱好，认为那些没有长寿基因的人可以通过改善生活方式达到部分效果。要经常锻炼身体，每周走3万步（约合15公里）就有效果，能减轻精神压力，有益于心脏健康，保持血管和关节的弹性，刺激免疫系统。

另外还要睡个好觉。研究人员对中国长寿老人的调查结论是，百岁老人的睡眠很好。最后，就是家庭因素以及社会角色：撒丁岛的百岁老人几乎一直是社区的中心人物。而拉美人在社交方面不如北美人，饮食习惯也不好，但是平均年龄却比他们高出两年半，而比美国黑人高出8年。那是为什么呢？答案是我们的家庭关系更加紧密，在社区中也扮演着中心角色，就像撒丁岛的老人一样。

摘自《快报》

那些食品平日多是出口的，价格不菲。工人们乐得不行，大包小包地挑着带回家。工人们带走的毕竟是少数，他又免费把自己的食品送给附近的居民，送给有业务没业务往来的多个商店和超市。

后来，金融危机过去，市场复苏了，而他的公司订单更是出奇的多。当时好多工厂都遭遇用工荒，招不到人。而他的公司，工人们蜂拥着前来报名，有老工人，也有慕名而来的新工人。因为他的免费赠送，让更多的人知道了他和他的公司。他立即投入生产，并扩大生产规模……

生活中，我们在遇到危机时，不要死守着“财富”，让它们在手慢慢变质，可以免费送给需要的人。免费和赚钱，从来就不是矛盾的。我们得学学那个老板，舍得让别人分享自己的“财富”。一颗善良的心，可以让我们赢得更好的未来。

摘自《杂文报》

科学之美

浮力

一吨铁与一吨棉花相比哪一个重？你答铁重，也许会引来哄堂大笑；答棉花重，恐怕大家笑得更厉害。实际上后者是对的。不计算空气的浮力，一吨棉花比一吨铁重8公斤。

压强

在凹凸不平的冰面上拖动满载重物的小雪橇，比在平滑的冰面上要省力得多。因为，冰的滑性主要不在“平”而在“化”。压强增加，其熔点降低，融化的水将起润滑作用。

热传递

实验室里，一个盛水的小方纸盒平放在支架上，点燃下面的酒精灯，将会怎样？“纸烧穿，水漏下，灯熄灭。”你或许会这样回答。实际上呢？纸盒安然无恙，水会很快烧开。不信你自己试试。

速度叠加

行驶的自行车轮子的上半部比下半部转得快一些，因为车子运动与上半部转动同向，与下半部逆向。同样的道理，地球绕太

在网上“人肉营销”

王国军

认识他，是在我经常去逛的一个论坛里。他就在那里发帖，比如如何鉴别真假货，如何选择买家。好奇之下，我打开了他的帖子，就这样聊了起来。后来才知道，他和我住在同一个小区里。

之后的日子里，我一直关注着他。他总会给我一点惊喜，比如他会问我，你知道什么叫“人肉营销”吗？简而言之，就是利用自己的人脉关系，帮别人推荐网店产品，从而获得提成。

和他聊天，很多人都会认为他是一个职业网客，但实际上不是，他只是一个大二的学生。

他在网上的每一个帖子，都会引来众多的跟帖，很多人都说他的帖子专业而细致，为网购的人节省了不少的时间；但有的人也认为他是在作秀，是在炒作自己，但不管怎么样，他红了却是不争的事实。

于是，大家都叫他“淘客男”。后来听说，他之所以去做网络兼职，是因为他的母亲。他家境不好，为了供他读书，母亲一天到晚地忙碌，一不小心就病倒了，是急性动脉硬化，虽最终脱离了生命

危险，但需要很长一段时间进行调养。为了赚足母亲的医药费，他找了几份兼职，但仍显不够，在朋友建议下，他便当起了淘客。

他告诉我，第一个月他共成交了487笔，提成收入3458元。动动键盘，收入就这么高，我感到十分惊讶，好奇之下，我决定去他住的地方看看。

进去时，他正在紧张地忙碌着，电脑桌面上显示出很多排列有序的word文档。他告诉我，他每天都在电脑中保存几十甚至上百条网店信息，之后再分门别类进行筛选。我问：“那你岂不是天天都要起早贪黑？”他点点头说：“五点就起来了。没办法，以前“人肉营销”的人很少，现在成批成批地增长，所以竞争也越来越激烈了。”要离开时，他突然说：“我准备做一个网站，祝我成功吧。”我说：“你一定会成功的。”他笑了笑。在他的眼神里，我看到了一种熟悉的表情，那叫坚持。

一个月后，他突然来找我，笑得很开心：“借你吉言，我成功了。现在有几十万人收藏了我的网站，很多朋友在网购前都会来我的

阳转动，白天比晚上转得慢一些。

只是假设

地球周而复始地自西向东自转。假设地球突然停止自转，好玩吗？一点也不——地球上将刮起比12级台风还大12倍的飓风；大海、大江东去，以每秒400多米的速度扑向大陆；地球表面的人及一切活动物体都会以比奔驰汽车快10倍的速度向东狂奔……那将是人类的末日！

化解有方

在电梯开始上下时，人们会有不舒服的感觉，这是“超重”、“失重”反应。如果在电梯启动时，稍微曲一下腿，使身体处于预备调节状态，则会感觉无恙。

摘自《视野》

网站看看，这个月我拿到了一万多元的提成。”

从那以后，他经常会来找我，我们一起谈人生，谈理想，谈创业。他说，等母亲的病好后，他准备和几个志同道合的朋友组建一个淘客团队，以获得更大的发展空间。我完全相信，像这样有主见、有思想的人绝对不会被尘世所淹没。

两周后，就听说了她母亲出院的消息，而且有几家网络公司也纷纷向他递出了橄榄枝，但都被他委婉地拒绝了，他觉得自己还年轻，还处在积累经验的时候。他说，做网络营销还仅仅只是个开始，等毕业了，他要建立属于自己的创意公司。

还有什么好说的呢，我只能远远地祝贺他，并且支持他。一个刚刚大二的学生，就以网络证实了自己营销的能力。在这个人肉搜索的年代，他用自己的智慧和勇气，一步步坚持下来，也走出了一条与众不同的路。这样的年轻人，无论是他的胆略，还是他的眼光，都值得其他人效仿。

是的，这个世界上并没有不可成功的事，只要敢想敢做，并且脚踏实地地去实践自己的理想，一点一滴累积，一天一天坚持走下去，终究能走出属于自己的一片艳阳天。

就比如在网上海“人肉营销”，就比如他。

摘自《山东青年》

可以免费赠送

顾艳

10岁的时候，他和父亲推着板车去镇上卖西瓜，西瓜刚推到镇上，还没有卖出，天空中霎时就阴云密布，要下雨了，过往的人们纷纷往回赶，再也没人来买西瓜了。他沮丧得很，西瓜卖不出去了，还要推回去。

这时，父亲说：“我们可以把瓜免费送人。”于是父亲带着他来到沿街的门市，拿西瓜免费送人，人家纷纷用诧异的目光看着他。父亲说：“要下雨了，西瓜不好卖，分给大家吃啦。”有人说：“那你不是亏了吗？我拿钱给你。”

父亲摆摆手说：“不用了，西瓜送给你们，我还赚个轻松，要是留着，推回去，明天不新鲜，又不好卖了。”

那天，他们一无所获地回去了。可是后来，他们再来镇上，西瓜总是第一个卖完。因为他们那次送人家西瓜，人家记着他们的好，也因为父亲的话，大家都相信他们的西瓜最新鲜。

多年之后，他拥有了一家食品公司，他牢牢记得父亲当年卖西瓜的事。

金融危机爆发了，经济形势十分严峻，他的工厂也被迫停产了，产品积压在仓库里卖不出去。他召集工人们开会，说：“现在工厂停产了，我把工资都结给你们，另外每个人都可能挑上自己喜欢的食品带回家。”

特别开心

小杂感一束

周国平

从太想要的东西中跳出来

一样东西，如果你太想要，就会把它看得很大，甚至大到成了整个世界，占据了你的全部心思。一个人一心争利益，或者一心创事业的时候，都会出现这种情况。我的劝告是，最后无论你是否如愿以偿，都要及时从中跳出来，如实地看清它在整个世界中的真实位置，亦即它在无限时空中的微不足道。这样，你得到了不会忘乎所以，没有得到也不会痛不欲生。

人生需要妥协

我们不妨去追求最好——最好的生活，最好的职业，最好的婚姻，最好的友谊，等等。但是，能否得到最好，取决于许多因素，不是光靠努力就能成功的。因此，如果我们尽了力，结果得到的不是最好，而是次好，次次好，我们也应该坦然地接受。人生原本就是有缺憾的，在人生中需要妥协。不肯妥协，和自己过不去，其实是一种痴愚，是对人生的无知。

真正的好东西

只有你自己做了父母，品尝到了养育小生命的天伦之乐，你才会知道不做一回父母是多么大的损失。只有你走进了书籍的宝库，品尝到了与书中优秀灵魂交谈的快乐，你才会知道不读好书是多么大的损失。世上一切真正的好东西都是如此，你必须亲自去品尝，才会知道它们在人生中具有不可替代的价值。

看见那些永远在名利场上操心操劳的人，我常常心生怜悯，我对自己说：他们因为不知道世上还有好得多的东西，所以才会把金钱、权力、名声这些次要的东西看得至高无上。

争什么

人世间的争夺，往往集中在物质财富的追求上。物质的东西，多一些自然好，少一些也没什么，能保证基本生存就行。对精神财富的追求，人与人之间不存在冲突，一个人的富有决不会导致另一个人的贫困。

由此可见，人世间的东西，有一半是不值得争的，另一半是不需要争的。所以，争什么！

金钱的最大好处

贫穷剥夺人的自由，迫使人人为金

钱而工作，因为钱意味着生存。金钱的最大好处是使人摆脱贫穷的逼迫，在金钱面前获得自由。也就是说，不必为金钱而工作了，可以做自己真正喜欢做的事情了。

可是，倘若一个人只喜欢钱，有了钱仍然只为金钱而工作，怎么样呢？他更不自由了，在金钱面前他永无解放之日了。

物质上的贫民，钱越少，越受金钱的奴役。精神上的贫民，钱越多，越受金钱的奴役。

超越世俗信仰

托尔斯泰说：“少数人需要一个上帝，因为他们除了上帝什么都有了，多数人也需要一个上帝，因为他们除了上帝什么都没有。”少数人和多数人，指富人和穷人。此话的意思是：上帝对于富人是最后的奢侈品，对于穷人是唯一的安慰。这是对世俗信仰的讽刺。

有真信仰者既不属于少数人，也不属于多数人，是超越于富人和穷人的区别的。对于他们来说，如果没有上帝，有什么都是空的，如果有上帝，什么都没有也无妨。当然，这里的“上帝”不是狭义的，而是广义的，指生命的精神意义。

热情和毅力

人要做成一点事情，第一靠热情，第二靠毅力。我在各领域一切有大作为的人身上，都发现了这两种品质。

首先要有热情，对所做的事情真正喜欢，以之为乐，全力以赴。但是，单有热情还不够，因为即使是喜欢做的事情，只要它足够大，其中必包含艰苦、困难乃至枯燥，没有毅力是坚持不下去的。何况在人生之中，人还经常要面对自己不喜欢但必须做的事情，那時候就完全要靠毅力了。

为什么要想大问题

人为什么活？人应该怎么活？人有没有灵魂？诸如此类，人生中的这些问题都是没有答案的。但是，一个人唯有思考这些大问题，才能真正拥有自己的生活信念和生活准则，从而对生活中的小问题做出正确的判断。

摘自《中外书摘》

航海者根据天上的星座来辨别和确定航向。他永远不会知道那些星座的成分和构造，可是，如果他不知道它们的存在，就会迷失方向，不能解决具体的航行任务。

判断一个人有无灵魂的好机会

雨天，你打着伞，在一条狭窄的街道上行走。路上有积水，你尽量靠边，小心翼翼，怕汽车驶过时水溅在你身上。你看不清驾车人的面孔，但这时你能格外分明地看清他的灵魂，或者说，看清他有没有灵魂。有灵魂的驾车人一定会减速，生怕溅起水来。相反，一辆车呼啸而过，溅你一身水，你可以有把握地断定，里面坐着一个没有灵魂的人。

有做人尊严的人，一定也尊重他人。同样，不把别人当人的人，暴露了首先不把自己当人。

对今天青年人的一句忠告：多读书，少上网。你可以是一个网民，但你首先应该是一个读者。如果你不读书，整天挂在网上，看八卦，聊天，玩游戏，精神营养极度不良，你就真成一条网虫了。

不做网虫

网虫是什么好名头啊。做书虫当然也不好。不过，书籍是人类精神财富的主要宝库，你只要善于利用这个宝库，吸取营养，就一定会发育良好，成为精神上强健的人。

我承认互联网是一个好工具，然而，要把它当工具使用，前提是你精神上足够强健。否则，结果只能是它把你当工具使用，诱使你消费，它赚了钱，你却赔了。

渺小的心

苏格拉底的雕塑手工艺能考几级，康德是不是教授，歌德在魏玛公国做多大的官……如今有谁会关心这些！关心这些的人是多么可笑！对于历史上的伟人，你是不会在乎他们的职务和职称的。那么，对于你自己，你就非在乎不可吗？你不是伟人，但你因此就宁愿有一颗渺小的心吗？

读书是自我发现

我在生活、感受、思考，把自己意识到的一些东西记录下来。

更多的东西尚未被我意识到，它们已经存在，仍处在沉睡和混沌之中。读书的时候，因为共鸣，因为抗争，甚至因为走神，沉睡的被唤醒了，混沌的变清晰了。对于我来说，读书的最大乐趣之一是自我发现，知道自己原来还有这么一些好东西。

摘自《中外书摘》

不留余地的狼

陈仓

有一天，狼发现山脚下有个洞，各种动物由此通过。狼非常高兴，它想，守住山洞就可以捕获各种猎物。于是，它堵上洞的另一端，单等动物们来送死。

第一天，来了一只羊。狼追上前去，羊拼命地逃。突然，羊找到一个可以逃生的小偏洞，从小洞仓皇逃窜。狼气急败坏地堵上那个小洞，心想，再也不用功败垂成了吧？

第二天，来了一只兔子。狼奋力追捕，结果，兔子从洞侧面的更小

一点的洞口逃生。于是，狼把类似大小的洞口全堵上。狼心想，这下万无一失，别说羊、兔子，就连鸡、鸭等小动物也都跑不了。

第三天，来了一只松鼠。狼飞奔过去，追得松鼠上蹿下跳。最终，松鼠从洞顶上的一个通道跑掉。狼非常气愤，于是，它堵塞了山洞里的所有出口，把整个山洞堵得水泄不通。狼对自己的措施非常得意。第四天，来了一只老虎。狼吓坏了，拔

幽默与笑话

完抛出了骰子。

美女两眼紧盯着骰子，大叫起来：“赢了！赢了！天啊，我赢了所有的钱。”说完飞快地将桌上所有的钱和她的衣服一起拂走，扬长而去。

两个男人傻了眼，好半天没缓过劲来。过了很久，一个人才问另一个人：“她刚才扔的是几点？”

另一个男人一脸茫然：“没注意啊，我光盯着她看了。”

摘自《羊城晚报》

的四菜一汤。我们坐在明亮的客厅，吃着热菜热饭，竟也有了温馨的感觉。

放置在走廊的冰箱上，贴着可爱的卡通图案；阳台上，养着几盆漂亮的花儿。

“我换了新马桶，旧的实在不像样。厨房的墙，铲了一层才彻底弄干净。”朋友边洗碗边向我汇报。

“何必呢！房子不过是租来的。”我啃着苹果没心没肺地说。

“我知道，房子是租来的，可我过的日子不是租来的。”低头洗碗的朋友专注地说。

摘自《每日新报》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

腿就跑。老虎穷追不舍。狼在山洞里跑来跑去，由于没有出口，无法逃脱，最终，被老虎吃掉。

对这一案例，各界人士说法不一。

哲学家说：绝对化意味着谬误。宗教家说：堵塞别人生路意味着断自己的退路。

环境学家说：破坏原生态及其平衡者必自食其果。

经济学家说：预算和计划都要留有余地。

军事学家说：除非你是百兽之王，否则，别想占有整个森林。

法学家说：凡规则皆有例外，恶法非法。

农民说：不留种子就绝种绝收。

摘自《市场报》

订单与钞票

一公司成交了一笔大生意。员工打电话：“老婆，我做成了一笔大订单，老板奖了我一万！周末咱不在家待着了，我带你和孩子去郊外野餐……”

主管打电话：“老婆，老板奖了我三万！周末咱不在家待着了，我带你和孩子去黄山度假……”

总监打电话：“老婆，老板奖了我五万！周末咱不在家待着了，我带你和孩子去三亚度假……”

老总打电话：“老婆，我有订单了，赚了两千万，周末咱不在家待着了，我带你和孩子去夏威夷度假……”

摘自《杂文月刊》